

## DAFTAR PUSTAKA

- Airex. (n.d.). *Balance-pad*. Retrieved from Airex.
- Amazon. (n.d.). *6 Floating pool noodles foam tube, Hollow foam pool swim noodle, Thick noodles for floating in the swimming pool, Bright colorful swimming pool foam stick, Swimming pool accessories for kids adults*. Retrieved from Amazon.
- Arovah, N. I. (2010). *Dasar-dasar fisioterapi pada cedera olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bahrudin, M. (2013). *Penanganan cedera olahraga pada atlet (PPLM) dan (UKM) ikatan pencak silat Indonesia dalam kegiatan kejurnas tahun 2013*. Universitas Negeri Surabaya.
- CB Physiotherapy. (2021, Juni 30). *15 Most Common Sports Injuries in Athletes*. Retrieved Desember 11, 2024.
- Fredianto, M., & Noor, H. Z. (2020). *Penanganan cedera olahraga dengan metode rice*. *PROSIDING SEMNAS PPM*, (pp. 1267–1272).
- Graha, A. S., & Priyonoadi, B. (2012). *Terapi massase frirage penatalaksanaan cedera pada anggota gerak tubuh bagian bawah*. Yogyakarta: Digibooks.
- Gristyutawati, A. D., Purwono, P., & Widodo, A. (2012). *Persepsi pelajar terhadap pencak silat sebagai warisan budaya bangsa sekota semarang tahun 2012*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*.
- Irawan. (2011). *Cedera olahraga pencegahan dan perawatan*. Jakarta: EGC.
- Junaidi. (2018). *Cedera olahraga dalam perspektif ilmu kedokteran olahraga*. CV. Samu Untung.
- Komaini, A. (2012). *Usaha pencegahan dan penatalaksanaan cedera dalam cabang olahraga sepakbola*. *Jurnal Ilmu Keolahragan Dan Pendidikan Jasmani*.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Pustaka baru press.
- Lesmana, F. (2012). *Panduan pencak silat*. Pekanbaru Riau: Zanafa publishing.
- Lubis, & Wardoyo. (2016). *Pencak Silat*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Madya, S. (2011). *Teori dan praktek penelitian tindakan (action research)*.
- Munas IPSI. (2007). *Peraturan pertandingan pencak silat ikatan pencak silat Indonesia hasil keputusan Munas IPSI XII – 2007*.

- Pittara. (2022, Agustus 8). *Dislokasi*. Retrieved Desember 11, 2024.
- Rismayanthi, C. (2007). *Medicenet*. Retrieved from Bahan aja PPC hakikat cedera olahraga.
- Rumah Sakit Royal Progress. (2024, April 18). *Kenali jenis patah tulang dan cara mengobatinya*. Retrieved Desember 11, 2024.
- Setiawan, A. (2011). Faktor timbulnya cedera olahraga. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*.
- Shopee. (n.d.). *Golok IPSI dewasa remaja bahan kayu untuk latihan pencak silat - golok pencak silat - golok kayu*. Retrieved from Shopee.
- Sudharso, T. K. (2022, Maret 24). *Hematoma kulit*. Retrieved from AI Care.
- Sudijandoko, A. (2006). *Perawatan dan pencegahan cedera*. Yogyakarta: Departemen pendidikan nasional.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Surjanto, M. (2020, Agustus 8). *Bagaimana cara mengatasi cedera ankle sprain?* Retrieved Desember 11, 2024.
- Susilowati, D. (2018). Penelitian tindakan kelas (PTK) solusi alternatif problematika pembelajaran.
- Tokopedia. (n.d.). *Matras pencak silat matras beladiri matras 2.5cm matras taekwondo*. Retrieved from Tokopedia.
- Yovita, N. V. (2019, Juli 13). *3 Cara menghilangkan memar di tubuh secara alami*. Retrieved Desember 10, 2024.